

H A N D O U T

KEUZES IN DE
BEVALLING

Simone Kamping 
— zwangerschapscoachopleiding —

Keuzes in de bevalling

Hoe bereidt een vrouw zich goed voor:

- Naar verloskundige afspraken gaan
- Letten op gezonde voeding en weten wat niet te eten
- Zorgen voor voldoende vitamines
- Lezen van boeken, tijdschriften
- Luisteren naar podcasts
- Volgen van een cursus
- Met partner praten over zwangerschap en bevalling
- Bij klachten naar bekkentherapeut / huisarts / verloskundige / gynaecoloog
- Luisteren naar positieve geboorte verhalen
- Samen overleggen wat fijn is tijdens de bevalling
- Belangrijke rol van partner
- Etc.

Weten wat mogelijk is en mag tijdens een bevalling.

Weten wat normaal is.

Kennis hebben over:

- Veranderende zwangere lichaam
- Hormonen
- Hoe angst / pijn werkt en daar mee om te gaan
- Soorten gedachten
- Kennis hebben over fasen van bevallen
- Kennis hebben over baarmoeder, placenta, navelstreng
- Soorten weeën
- Weten wat er gebeurt met overtijd zijn
- Weten wat je allemaal mag en niet moet tijdens de bevalling
- Pijnbestrijding en natuurlijke pijnbestrijding
- Etc.

Hoe dit te bereiken:

- Met eerlijke goede informatie
- Ademhalingstechnieken
- Oefeningen die helpen te ontspannen
- Diverse houdingen die bevalling bevorderen
- Gebruik maken van affirmaties
- Visualiseren
- Leren zijn in het nu
- Leren accepteren van wat er is
- Niet streven
- Geduldig zijn
- Loslaten
- Vaak naar het toilet gaan
- Positieve gedachten
- Weten wat je wil
- Voelen wat goed voor je is
- Weten waar je wil bevallen
- Weten of je wel of niet gecoacht wil worden door verloskundige
- Kennis hebben over inknippen en diverse andere oplossingen
- Wie pakt je kindje aan
- Wil je de navelstreng uit laten kloppen
- Wat wil je met de placenta
- Of hele of halve lotusbevalling
- Wil je borstvoeding geven
- Wil je vitamine D geven aan je kindje of niet
- Verlof nemen en naar binnen keren
- Kindje mutsje op of niet
- Wil je getoucheerd worden of niet
- Hoe sta je tegenover kunstmatig breken van vliezen
- Wil je gestript worden
- Wil je op een baarkruk bevallen
- Wie zijn bij je bevalling
- Wat wil je eten en drinken wie zorgt daarvoor
- Hoe wil je aangeraakt worden? Massage, strelingen etc.
- Hoe sta je tegenover luisteren naar hartje, hoe vaak en wanneer en hoe
- Etc.

Een aantal oorzaken waardoor vrouwen zich verliezen in angst in zwangerschap / bevalling:

- Weeënstorm
- Inleiden
- Vast liggen aan CTG en infuus
- Angst over vorderingen in groei, te klein, te groot
- Medische redenen
- Geen duidelijke communicatie
- Laag liggende placenta of andere redenen rondom placenta
- Stagnatie van weeën
- Zich niet gezien voelen
- Niet weten hoe rustig te blijven
- In paniek raken en gaan hyperventileren
- Niet kunnen ontspannen
- Geen fijne sfeer
- 20 weken echo met stilte en geen uitleg
- Iets anders willen dan verloskundige aangeeft
- Te veel afleiding
- Niet gezien voelen
- Willen presteren
- Extra controles
- Stress
- Slecht nieuws met 20 weken echo
- Overgeleverd voelen aan wat “moet”
- Veel controle (willen) houden
- Het personeel zal toch wel het beste met me voor hebben
- Op de rug (moeten) liggen
- Negatief beïnvloed worden, als je dit niet doet dan.....
- Geen team zijn met partner
- Zwangerschapsvergiftiging, cholestase en andere medische aandoeningen
- Met 20 weken echo: placenta te laag “dat wordt waarschijnlijk een keizersnede”
- Vroegtijdig gebroken vliezen
- 41,5 - 42 weken zwangerschap
- Geen goede voorbereiding
- De lat hoog leggen
- Geen contact hebben met lichaam
- Mogelijk zeer gespannen bekkenbodemspieren door seksuele problemen
- Angst voor miskraam
- Etc.